

# Októbermatseðill Árskóla

Fös 1. okt	Soðnar kjötfarsbollur, kartöflur, hvítkál, rófur og smjör
Meðlæti	Ananas, appelsínur, blómkál, gular baunir, gulrætur og kál
Mán 4. okt	Pasta með kjúklingi, grænmeti, ostasósu og hvítlauksbrauði
Meðlæti	Banamar, perur, brokkolí, gular baunir, kál og paprikur
Þri 5. okt	Soðinn fiskur með kartöflum, rófum, bræddu smjöri og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mið 6. okt	Gúllassúpa með heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 7. okt	Eggsteiktur fiskur með soðnum kartöflum og hunangssinnepssósu.
Meðlæti	Perur, brokkolí, gular baunir, kál og paprikur
Fös 8. okt	Grísabuff í raspi með kartöflum og brúnni sósu
Meðlæti	Banamar, epli, gular baunir, gúrkur, rauðkál og rabarbarasulta
Mán 11. okt	Hrísgrjónagrautur, rúsínur, kanilsykur og slátur
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 12. okt	Steiktar fiskibollur með kartöflum og karrísósu
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mið 13. okt	Kjúklingalagasagne með kartöflumús, hrásalati og hvítlauksbrauði
Meðlæti	Banamar, gular melónur, blómkál, gular paprikur, kál og tómatar
Fim 14. okt	<b>HAUSTFRÍ</b>
Fös 15. okt	<b>HAUSTFRÍ</b>
Mán 18. okt	Soðið slátur, rófur og kartöflumús
Meðlæti	Ananas, perur, blómkál, gulrætur, rófur og tómatar
Þri 19. okt	Steiktur karrífiskur með hrísgrjónum, grænmeti og kaldri karrísósu
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Mið 20. okt	Rjómalöguð blómkálssúpa með heimabökuðu brauði og álegg
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Fim 21. okt	Ofnsteiktar hakkbollur með kartöflumús og brúnni sósu
Meðlæti	Appelsínur, gular baunir, gulrætur, rauðkál og rabarbarasulta
Fös 22. okt	Plokkfiskur með soðnum rófum og heimabökuðu rúgbrauði
Meðlæti	Epli, vatnsmelónur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Mán 25. okt	Mexíkó kjúklingasúpa með nachosflögum og heimabökuðu brauði
Meðlæti	Úrval grænmetis og ávaxta
Þri 26. okt	Gúllas með kartöflum, hrísgrjónum og hrásalati
Meðlæti	Appelsínur, epli, gúrkur, rauðlaukur, kál og tómatar
Mið 27. okt	Soðinn saltfiskur með kartöflum, rófum, heimabökuðu rúgbrauði og bræddu smjöri
Meðlæti	Appelsínur, perur, gulrætur, gúrkur, rófur og rúsínur
Fim 28. okt	Steiktar kjötfarsbollur með kartöflum og brúnni sósu
Meðlæti	Vatnsmelónur, perur, brokkolí, gulrætur, gúrka og kál
Fös 29. okt	Steiktur fiskur í raspi með soðnum kartöflum og remúlaði
Meðlæti	Epli, perur, gúrkur, kál, kotasæla, sítróna og túnfiskur